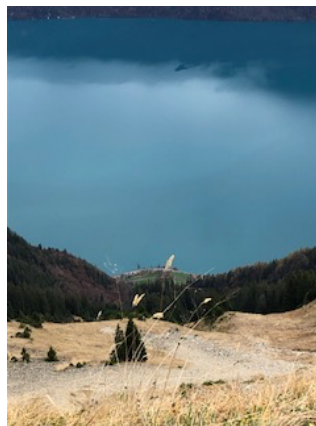




andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

Zazen am Montagabend Sitzen in Stille im Hier und Jetzt



Daten

7., 14., und 21. Dezember 2020
im insich, Löwenmatte 294, Schangnau

Zeit

1815-1915h
zwei Sequenzen Zazen
dazwischen Kinhin (meditatives Gehen),

Kosten

CHF 22.00

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Mail oder telefonisch
bis spätestens am Freitag, vor dem jeweiligen Datum an.
Wenn Sie Zazen zum ersten Mal ausüben möchten,
ist ein vorgängiges Telefongespräch hilfreich
um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.
Diese Abende finden mit 4 Teilnehmenden pro Mal statt.

Gassho!